



# Nordplus

## E-GUIDANCE

**Projekts:** Šiaurės ir Baltijos šalių organizacijos vienijasi, kad pagerintų suaugusiųjų besimokančiųjų, turinčių disleksiją, padėtį

**Projekto numeris:** NPAD-2023/10334

**LAB'IRINTA<sup>S</sup>**  
MOKYMOŠI YPATUMŲ CENTRAS

ordblind●traëning



## Turinys

<i>I. Įvadas į specifinius mokymosi sutrikimus.....</i>	<b>3</b>
<i>II. Kaip atpažinti specifinius mokymosi sutrikimus .....</i>	<b>5</b>
<i>III. Kaip pateikti informaciją vizualiai, kad ji geriau atitiktų suaugusiųjų, turinčių disleksiją ar kitų specifinių mokymosi sutrikimų, poreikius? .....</i>	<b>7</b>
<i>IV. Kaip reikėtų suplanuoti pamoką / paskaitą, kad ji būtų tinkamesnė suaugusiesiems, turintiems specifinių mokymosi sutrikimų (disleksiją).....</i>	<b>9</b>
<i>V. Užduočių, namų darbų, egzaminų ir papildomų pagalbinių priemonių pritaikymas suaugusiesiems, turintiems specifinių mokymosi sutrikimų (disleksiją).....</i>	<b>12</b>
1. Sritis, kuriose suaugusiesiems besimokantiems, turintiems disleksiją, reikia pagalbos .....	<b>12</b>
2. Praktinis pritaikymas: paramos strategijos ir pritaikymas .....	<b>13</b>
2.1. Studijos, egzaminai ir organizaciniai įgūdžiai .....	<b>13</b>
2.2. Psichoemocinė parama ir motyvacijos stiprinimas .....	<b>14</b>
2.3. Trumpas priminimas mokytojams, kaip tobulinti mokymą .....	<b>16</b>
<i>VI. Ar visi šie metodai naudingi ir neurotipiniams suaugusiesiems .....</i>	<b>18</b>
<i>Literatūra.....</i>	<b>21</b>

## I. Įvadas į specifinius mokymosi sutrikimus

### **Suprasti specifinius mokymosi sutrikimus: Suaugusiųjų mokymosi gebėjimų ugdymas ir identifikavimas**

Specifiniai mokymosi sutrikimai - tai neurologiniai skirtumai, turintys įtakos asmens gebėjimui veiksmingai įgyti, apdoroti, saugoti ir naudoti tam tikrą informaciją. Šie sutrikimai nesusiję su intelektu, bet veikiau atspindi tam tikrų pažinimo procesų skirtumus. Nors mokymosi sutrikimai dažnai nustatomi vaikystėje, daug suaugusiųjų gyvena su nediagnozuotais mokymosi sutrikimais, kurie ir toliau daro įtaką jų kasdieniam gyvenimui. Suprasti, kaip specifiniai mokymosi sutrikimai pasireiškia suaugusiesiems, ir nustatyti šiuos sunkumus yra labai svarbu, kad būtų galima suprasti, kokia parama ir intervencijos labiausiai padėtų.

### **Kas yra specifiniai mokymosi sutrikimai?**

Specifiniai mokymosi sutrikimai - tai grupė sutrikimų, dėl kurių asmeniui sunku išmokti pagrindinių įgūdžių, pavyzdžiui, skaityti, rašyti ir skaičiuoti. Dažniausiai pasitaikančios specifinių mokymosi sutrikimų rūšys yra disleksija (specifiniai skaitymo sutrikimai), disgrafija (specifiniai rašymo sutrikimai), diskalkulija (specifiniai matematikos mokymosi sutrikimai). Svarbu pažymėti, kad specifiniai mokymosi sutrikimai skiriasi nuo intelekto sutrikimų – specifinius mokymosi sutrikimų turintys asmenys paprastai pasižymi vidutiniu arba net aukštesniu intelektu.

Specifiniai mokymosi sutrikimai yra visą gyvenimą trunkanti neurologinės raidos ypatybė, o ne liga, todėl jie nėra „išgydomi“. Vis dėlto, taikant tinkamas mokymosi strategijas ir gavus reikiamą pagalbą, žmonės gali sėkmingai kompensuoti kylančius sunkumus ir pasiekti asmeninių bei profesinių tikslų. Suaugusiesiems specifiniai mokymosi sutrikimai dažnai pasireiškia ne taip akivaizdžiai kaip vaikystėje, todėl jų atpažinimas gali būti sudėtingesnis. Tiksli specifinių mokymosi sutrikimų (pvz., disleksijos, disgrafijos, diskalkulijos) identifikacija yra svarbus žingsnis siekiant geriau suprasti suaugusiųjų mokymosi poreikius ir pritaikyti tinkamą pagalbą.

## **Kaip specifiniai mokymosi sutrikimai pasireiškia suaugusiesiems**

Suaugusiems specifiniai mokymosi sutrikimai gali būti labai įvairūs, priklausomai nuo sutrikimo tipo ir lygio, taip pat nuo to, kokius įveikos mechanizmus asmuo ilgainiui išsiugdė. Kai kurie dažniausi suaugusiųjų specifinių mokymosi sutrikimų pasireiškimo būdai yra šie:

### **1. Skaitymo ir supratimo iššūkiai:**

Suaugusiems, turintiems disleksiją ar kitų skaitymo sunkumų, gali būti sunku sklandžiai skaityti, iššifruoti žodžius ir suprasti parašytą tekstą. Jie gali vengti skaityti laisvalaikiu, ilgiau skaityti medžiagą arba dažnai neteisingai interpretuoti rašytinę informaciją. Jiems taip pat gali būti sunku atlikti užduotis, kurias atliekant reikia suprasti tekstą, pavyzdžiui, suprasti vadovus, pildyti formas ar laikytis rašytinių instrukcijų.

### **2. Rašymo iššūkiai:**

Disgrafija gali pasireikšti prasta rašysena, sunkumais išreiškiant mintis popieriuje, pasikartojančios rašybos ir gramatikos klaidos. Suaugusiems, turintiems disgrafiją, gali būti sunku rašyti ataskaitas, užrašus ar elektroninius laiškus. Jie gali labai pasikliauti žodiniu bendravimu arba apskritai vengti rašytinių užduočių.

### **3. Matematiniai iššūkiai:**

Suaugusiems, turintiems diskalkuliją, gali būti sunku atlikti pagrindinius aritmetinius veiksmus, tvarkyti finansus arba suprasti su laiku susijusias sąvokas. Jiems gali būti sunku atlikti užduotis, susijusias su matavimais, planavimu, biudžeto sudarymu ar bet kokia kita veikla, kuri reikalauja matematinio mąstymo.

### **4. Socialiniai ir emociniai iššūkiai:**

Specifinius mokymosi sutrikimus turintys asmenys dažnai patiria nusivylimą ir stresą, o tai gali lemti žemą savivertę, nerimą ir net depresiją. Suaugusieji, turintys mokymosi sunkumų, gali būti patyrę daug metų trunkančių akademinų ar profesinių nesėkmių, todėl jiems gali trūkti pasitikėjimo savimi ir jie gali nenorėti siekti naujų galimybių. Jie gali vengti socialinių situacijų, kuriose gali išryškėti jų sunkumai, todėl gali jaustis izoliuoti.

### **5. Iššūkiai darbo vietoje:**

Darbo vietoje specifinių mokymosi sutrikimų turintys suaugusieji gali susidurti su sunkumais atlikdami užduotis, susijusias su skaitymu, rašymu, matematinio mąstymo ar sudėtingų instrukcijų vykdymu. Jiems taip pat gali būti sunku prisitaikyti prie naujų užduočių

ar aplinkos, todėl jų darbo rezultatai gali būti prasti arba jie gali dažnai keisti darbą. Nesant tinkamų sąlygų, šie sunkumai gali trukdyti siekti karjeros ir pasitenkinimo darbu.

Šių požymių atpažinimas yra pirmas žingsnis siekiant tiksliai nustatyti suaugusiųjų specifinius mokymosi sutrikimus.

## **II. Kaip atpažinti specifinius mokymosi sutrikimus**

Atpažinti suaugusiųjų mokymosi sutrikimus gali būti sudėtinga, nes jų požymiai dažnai būna ne tokie akivaizdūs kaip vaikų. Daugelyje šalių suaugusių diagnostinių priemonių yra nedaug arba jų iš viso nėra, kad būtų galima patvirtinti šiuos sutrikimus. Daugelis suaugusiųjų yra išvystę įveikos mechanizmus, kurie maskuoja jų sunkumus, arba jie dažnai priskiria savo sunkumus kitiems veiksniams, pavyzdžiui, motyvacijos trūkumui ar išorinėms aplinkybėms. Tačiau specifinių mokymosi sutrikimų pripažinimas yra pirmas žingsnis siekiant gauti tinkamą pagalbą.

### **1. Savęs vertinimas ir refleksija:**

Suaugusieji, kurie įtaria, kad gali turėti specifinių mokymosi sutrikimų, gali pradėti nuo savo patirties mokymosi, darbo ir kasdienio gyvenimo srityse analizės. Jie gali prisiminti akademinės kovas, kai, nepaisant didelių pastangų, susidurdavo su sunkumais atliekant užduotis, susijusias su skaitymu, rašymu ar matematika. Internete pateiktos savęs vertinimo priemonės taip pat gali suteikti įžvalgų, tačiau jos nepakeičia profesionalaus įvertinimo, jei jis yra galimas.

### **2. Profesinis vertinimas:**

Jei yra galimybė, norint nustatyti tikslią diagnozę, būtinas išsamus psichologo arba specialiojo pedagogo įvertinimas. Dažniausiai vertinant atliekami įvairūs testai, kuriais įvertinami įvairūs pažintiniai gebėjimai, įskaitant atmintį, informacijos apdorojimo greitį, skaitymą, rašymą ir matematinį mąstymą. Taip pat gali būti atliekami pokalbiai, pildomi klausimynai ir peržiūrima asmens mokymosi ir darbo istorija. Tikslas - nustatyti konkrečias sunkumų sritis ir nustatyti, ar jos atitinka specifinius mokymosi sutrikimus.

### **3. Medicininiai ir psichologiniai aspektai:**

Svarbu atsižvelgti į tai, kad kai kurie su mokymosi sutrikimais susiję simptomai gali sutapti su kitais sutrikimais, pavyzdžiui, dėmesio koncentravimo ir hiperaktyvumo sutrikimu (ADHD), nerimo sutrikimais ar depresija. Atliekant išsamų vertinimą reikėtų atsižvelgti į šiuos veiksnius, kad būtų galima paneigti gretutinius sutrikimus arba į juos atsižvelgti. Taip pat, reikėtų atmesti klausos ar regos sutrikimus kaip galimas mokymosi sunkumų priežastis.

#### **4. Darbo vietos vertinimas:**

Suaugusiesiems, kurie susiduria su sunkumais darbe, gali būti naudingas įvertinimas darbo vietoje, kai jis yra prieinamas. Šiame vertinime, kurį dažnai atlieka darbo psichologas, daugiausia dėmesio yra skiriama tam, kaip mokymosi sutrikimai veikia darbo rezultatus. Rezultatai gali padėti parengti rekomendacijas dėl pritaikymų, pavyzdžiui, pagalbinių technologijų, modifikuotų užduočių ar darbo procesų pakeitimų, kurie gali padėti asmeniui sėkmingai atlikti savo pareigas.

Specifiniai mokymosi sutrikimai - tai visą gyvenimą trunkanti būklė, kuri gali turėti didelį poveikį asmeniniam, mokymosi ir profesiniam žmogaus gyvenimui. Suaugusiesiems šie sunkumai gali pasireikšti įvairiais būdais, ypač skaitymo ir rašymo sunkumais. Nepaisant kliūčių, daugelis suaugusiųjų, turinčių specifinių mokymosi sutrikimų, išvysto veiksmingus įveikos mechanizmus, kurie leidžia jiems sėkmingai orientuotis gyvenime, net jei šios strategijos ne visada yra optimalios ar veiksmingos.

Nustatyti suaugusiųjų specifinius mokymosi sutrikimus yra labai svarbu, kad būtų galima suteikti tinkamą paramą ir intervencines priemones. Atlikdami savęs vertinimą, profesinį vertinimą ir vertinimą darbo vietoje, asmenys gali geriau suprasti savo sunkumus ir savo stipriąsias puses. Taikant tinkamas priemones ir strategijas, mokymosi sunkumų turintys suaugusieji gali pagerinti savo gyvenimo kokybę, pasiekti geresnių rezultatų įvairiose srityse ir įgyvendinti asmeninius bei profesinius tikslus.

Raktas į sėkmę turint specifinius mokymosi sutrikimus yra pripažinimas, supratimas ir noras ieškoti paramos bei ją priimti. Turėdami šiuos elementus, suaugusieji, turintys specifinių mokymosi sutrikimų, gali savo iššūkius paversti augimo ir sėkmės galimybėmis.

### **III. Kaip pateikti informaciją vizualiai, kad ji geriau atitiktų suaugusiųjų, turinčių disleksiją ar kitų specifinių mokymosi sutrikimų, poreikius?**

Disleksija - tai vienas iš specifinių mokymosi sutrikimų, dar kitaip vadinamas specifiniu skaitymo sutrikimu. Disleksiją turintiems suaugusiesiems tradiciniai daug teksto turintys pristatymai gali būti pribloškiantys ir sudėtingi. Todėl, norint sukurti įtraukią mokymosi aplinką, labai svarbu informaciją pateikti prieinamu ir veiksmingu būdu. Apie tai bus išsamiau kalbama tolesniuose skyriuose.

#### **1. Naudojami paprasti ir aiškūs formatai:**

Minimalistinis dizainas turintis daug baltosios erdvės padeda sumažinti dėmesį blaškančius veiksnius ir padeda besimokantiems disleksikams lengviau sutelkti dėmesį į turinį. Nuoseklus skaidrių formatavimas, pavyzdžiui, vienodo dydžio ir stiliaus šriftai, padeda išlaikyti nuspėjamą struktūrą, kuri palengvina supratimą. (Clark ir Mayer, 2016)

#### **2. Teksto pristatymas:**

Kad būtų lengviau skaityti, reikėtų naudoti disleksijai pritaikytus šriftus, pavyzdžiui, Arial arba Verdana. Venkite serifinių šriftų, kurie gali būti sunkiai įskaitomi. Didelio kontrasto spalvų deriniai (pvz., juodas tekstas baltame fone) pagerina įskaitomumą. Tekstas turi būti pakankamai didelis, kad būtų galima patogiai perskaityti, o tarpai tarp eilučių turi būti ne mažesni kaip 1,5 eilutės, kad žodžiai nebūtų perkrauti. Naudokite punktus vietoj pastraipų, kad informaciją suskirstytumėte į lengviau suprantamus gabalėlius ir lengviau ją apdorotumėte. (Rello ir Baeza-Yates, 2013)

#### **3. Paveikslėlių ir grafikos įtraukimas:**

Naudokite tiesiogiai su turiniu susijusius paveikslėlius, kurie padeda iliustruoti pagrindinius dalykus. Paprasti grafiniai vaizdai, pavyzdžiui, srauto diagramos arba piktogramos, yra veiksmingos priemonės informacijai vizualiai apibendrinti. (Mayer, 2009).

#### **4. Vaizdo įrašų ir animacijos naudojimas:**

Trumpi, koncentruoti vaizdo įrašai ir animacija gali būti labai veiksmingi, jei jie tiesiogiai susiję su pamokos turiniu. Tai gali padėti geriau suprasti ir įsiminti (Clark ir Mayer, 2016).

Apibendrinant galima teigti, kad informacijos pateikimas suaugusiesiems, turintiems disleksiją, reikalauja kruopštaus dizaino ir turinio pateikimo, kad jis būtų prieinamesnis ir suprantamesnis. Aiškus ir paprastas išdėstymas, kuriame yra daug balto fono, padeda sumažinti dėmesį blaškančių veiksnių, o nuoseklus formatavimas suteikia nuspėjamą struktūrą, kad būtų lengviau skaityti. Disleksijai tinkami šriftai, kontrastingi spalvų deriniai ir gerai išdėstytas tekstas padeda pagerinti skaitomumą. Informacijos skaidymas į punktus, o ne į dideles pastraipas, palengvina jos apdorojimą. Be to, įtraukus tinkamus paveikslėlius, grafiką ir vaizdo įrašus galima geriau suprasti ir įsiminti pateiktą informaciją, todėl turinys tampa patrauklesnis ir lengviau įsisavinamas.

## IV. Kaip reikėtų suplanuoti pamoką / paskaitą, kad ji būtų tinkamesnė suaugusiesiems, turintiems specifinių mokymosi sutrikimų (disleksiją)

### 1. Kalba ir instrukcijos:

**Aiški ir glausta kalba:** Naudokite paprastą ir aiškią kalbą, kai teikiate instrukcijas ir turinį. Venkite pernelyg sudėtingų žodžių ar žargono, kurie gali suklaidinti besimokančius. Taip pat labai svarbu vartoti raktinius žodžius, kuriuos reikia išmokti (Snowling ir Stackhouse, 2013).

**Žingsnis po žingsnio instrukcijos:** Nurodymus pateikite žingsnis po žingsnio tiek žodžiu, tiek raštu. Prieš pradėdami dirbti, suteikite laiko besimokantiems užduoti klausimus ir išsiaiškinti visas abejones (Rose ir Meyer, 2002).

### 2. Vaizdinių priemonių naudojimas

**Vaizdinės priemonės ir įrankiai:** Įtraukite vaizdines priemones, pvz., skaidres, diagramas, kad papildytumėte žodinius paaiškinimus. Šios priemonės gali padėti besimokantiems geriau suprasti ir išlaikyti informaciją (Mayer, 2009).

**Minčių žemėlapiai ir santraukos:** Kiekvienos pamokos pabaigoje naudokite minčių žemėlapius arba apibendrinančias lenteles, kad padėtumėte besimokantiems apžvelgti ir susisteminti pagrindinius nagrinėtus dalykus (Reid, 2009).

### 3. Lankstus tempas

**Reguliuojamas tempas:** Būkite pasirengę koreguoti pamokos tempą, atsižvelgdami į besimokančiųjų poreikius. Kai kuriems gali prireikti daugiau laiko informacijai apdoroti ar užduotims atlikti (Gregg, 2009).

**Dažnos pertraukos:** Įtraukite reguliarias pertraukas, kad padėtumėte besimokantiems išlaikyti dėmesį ir išvengti nuovargio. Pertraukėlės taip pat suteikia laiko neformaliai diskusijai ir nesusipratimų išsiaiškinimui (Shaywitz, 2003).

### 4. Vertinimas ir grįžtamasis ryšys

**Reguliarūs patikrinimai:** Visos pamokos metu naudokite formuojamąjį vertinimą (pvz., viktorinas, greitas apklausas ar klausimų ir atsakymų sesijas), kad įvertintumėte supratimą ir prireikus pakoreguotumėte mokymo metodą. Reid, 2016).

**Įvairūs vertinimo metodai:** Siūlomi įvairūs būdai, kaip mokiniai gali pademonstruoti savo supratimą, pvz., pristatymai žodžiu, žodiniai ar vaizdo įrašai, apibendrinimai raštu ar kūrybiniai projektai (Sparks ir Lovett, 2009).

## 5. Konstruktyvus grįžtamasis ryšys

**Laiku pateikta ir konkreti grįžtamoji informacija:** Dažnai teikite grįžtamąjį ryšį, sutelkdami dėmesį į konkrečias tobulintinas sritis ir pripažindami pasiekimus. Siūlykite, kaip besimokantieji galėtų patobulinti savo darbą (Mercer & Pullen, 2009).

**Padrąšinimas ir parama:** Pabrėžkite pozityvų, palaikantį požiūrį, skatinantį besimokančiuosius prašyti pagalbos, kai jos reikia, ir vertinti klaidas kaip galimybę mokytis (ShaywitzSchaywitz, 2003).

## 6. Pasitikėjimo stiprinimas

**Skatinkite pasitikėjimą:** Įgalinkite besimokančiuosius pranešti apie savo poreikius ir pageidavimus, nesvarbu, ar tai būtų prašymas skirti daugiau laiko, ar prašymas pateikti kitokio formato medžiagą (Gregg, 2009).

**Teigiamas pastiprinimas:** Naudokite teigiamą pastiprinimą, kad sustiprintumėte besimokančiųjų pasitikėjimą ir motyvaciją. Viso kurso metu pabrėžkite jų stipriąsias puses ir pažangą (Goldberg ir kt., 2003).

## 7. Galimybė naudotis ištekliais

**Papildoma pagalbinių medžiaga:** Suteikite galimybę naudotis papildomais ištekliais, tokiais kaip skaitymo medžiaga, mokomoji medžiaga ar individualios pagalbos sesijos, kad padėtų besimokantiesiems sustiprinti savo supratimą ne pamokų metu (Clark ir Mayer, 2016).

**Technologinės priemonės:** Rekomenduokite arba suteikite galimybę naudotis technologinėmis priemonėmis, skirtomis padėti asmenims, turintiems disleksiją, pavyzdžiui, teksto keitimo į kalbą programine įranga, garsinėmis knygomis ar specializuotomis programėlėmis (Reid, 2016).

Apibendrinant galima teigti, kad suaugusiesiems, turintiems disleksiją, pamokų turinys ir dėstymas turėtų būti aiškus, glaustas, instrukcijos turėtų būti pateikiamos žingsnis po žingsnio, o vaizdinės priemonės, pavyzdžiui, skaidrės, diagramos ir minčių žemėlapiai, padėtų geriau suprasti pateikiamą turinį. Lankstus tempas ir reguliarios pertraukos leidžia prisitaikyti prie skirtingo duomenų apdorojimo greičio ir padeda besimokantiesiems išlikti susikaupusiems. Vertinimo metodai turėtų būti įvairūs, įskaitant formuojamąjį vertinimą ir įvairius būdus, kaip besimokantieji gali pademonstruoti, kad supranta, ir laiku pateikti konstruktyvią grįžtamąją informaciją, kuri padėtų tobulėti. Palankios mokymosi aplinkos kūrimas apima pasitikėjimo savimi ugdymą teigiamai pastiprinant, skatinant savarankiškumą ir suteikiant galimybę naudotis papildomais ištekliais ir technologinėmis priemonėmis. Toks holistinis požiūris skatina įtraukią ir įgalinančią mokymosi patirtį.

## V. Užduočių, namų darbų, egzaminų ir papildomų pagalbinių priemonių pritaikymas suaugusiems, turintiems specifinių mokymosi sutrikimų (disleksiją).

### 1. Sritis, kuriose suaugusiems besimokantiems, turintiems disleksiją, reikia pagalbos

Yra keturios sritys, kuriose suaugusiems besimokantiems, turintiems disleksiją, gali prireikti pagalbos: tęstinės studijos ir tolesnis mokymasis, aukštasis arba profesinis mokymas, suaugusiųjų studijos ir mokymosi įgūdžiai bei psichoemocinės sritys.

**Tęstinės studijos ir tolesnis mokymasis** Besimokantiems, turintiems disleksiją, gali prireikti pagalbos nuo pat pirmųjų žingsnių tęsiant nutrauktą mokymosi kelią. Besimokantiems, turintiems disleksiją, gali kilti sunkumų planavimo vertinimo ir stojimo į mokyklą procese. Jų lėtas ir varginantis skaitymas bei funkcinio skaitymo stoka trukdo laiko apribotiems pasiekimams.

**Aukštasis ir profesinis mokymas** Daugelyje aukštojo ir profesinio mokymo įstaigų teikiama daug pagalbos, kurias dažnai sunku rasti mokyklų pateiktoje informacijoje. Tikslinga tiesiogiai klausti dėstytojų dėl studijų darbų ir egzaminų pritaikymo, jei jie nepateikiami viešai prieinamoje informacijoje.

**Suaugusiųjų studijos** Suaugusieji besimokantieji turi sekti daugybę mokymosi medžiagos ir efektyviai organizuoti savo asmeninį laiką. Daugeliui disleksija turinčių žmonių organizavimas yra iššūkis, todėl jiems reikia padėti išsiaiškinti, kas jiems tinka studijose ir profesiniame gyvenime.

**Mokymosi įgūdžiai ir psichoemocinė sritis** Daugumai besimokančiųjų trūksta veiksmingų skaitymo ir mokymosi įgūdžių. Padėti įgyti ir naudoti veiksmingesnes mokymosi strategijas galėtų būti svarbiausias studijų ir profesinio gyvenimo tikslas. Dėl nesėkmingų studijų daugelis besimokančiųjų susiduria su emocinėmis ir psichologinėmis problemomis, sumažėja jų motyvacija ir jie nutraukia studijas. Dėstytojai ir mentoriai yra galingi šaltiniai, padedantys studijų procese ir profesiniame gyvenime. (Reid, 2020; BDA pagrindinis puslapis "[Tolesnis švietimas / stažuotės](#)" - Britų disleksijos asociacija).

## **2. Praktinis pritaikymas: paramos strategijos ir pritaikymas**

### **2.1. Studijos, egzaminai ir organizaciniai įgūdžiai**

#### **Egzamino ir vertinimo tvarka gali būti tokia:**

- Papildomas laikas ir poilsio pertraukėlės.
- Žmogaus arba kompiuterio skaitytuvai mokiniams, kuriems sunkiai sekasi skaityti patiems.
- Garsinis skaitymas tiems, kurie gali geriau susikaupti, jei girdi, kaip skaito.
- Balso atpažinimo programinė įranga, skirta labai prastai arba lėtai rašančiam asmeniui, kuris negali rašyti pats.

#### **Studijos ir mokymosi įgūdžiai**

- Papildomas akademinis laikas ir vėlesnės užduočių atlikimo datos.
- Spausdinti užrašai vietoj ranka rašytų užrašų, kurie gali būti neįskaitomi.
- Susipažinkite su mokymosi medžiaga, kai tik ją gausite, patikrinkite turinio sąrašą ir įsitikinkite, kad jame viskas yra.
- Gerinami mokymosi, ypač skaitymo, įgūdžiai.
- Pateikita koncentruota pagrindinė informacija.

#### **Organizavimo strategijos**

- Spalvotas kodavimas: visus paskaitų užrašus, esė ir tam tikros temos medžiagą žymėkite spalvotais kodais ir sudėkite kartu.
- Nustatykite, kas svarbu: naudokite žymeklius, lipdukus ar užrašus, kad lengvai rastumėte informaciją.
- Naudokite laiko planuoklį, kad galėtumėte kasdien sekti projektus ir terminus. Nustatykite realius tikslus, kad užduotį atliktumėte laiku.
- Naudokite priminimą telefone apie paskaitas, dėstytojų susitikimus ir kurso terminus.
- Sumažinkite dėmesį blaškančių veiksnių: nustatykite užduočiai atlikti skirtą laiką ir išjunkite telefoną, televizorių ir radiją. (Reid, 2020; BDA interneto svetainė

<https://www.bdadyslexia.org.uk/advice/adults/in-education/further-education-apprenticeships>)

### **Pagalbinių technologijų naudojimas:**

- Kompiuteriniai skaitytuvai, "teksto į kalbą" programinė įranga kaip alternatyva skaitytojams.  
Balso atpažinimo, "kalbos į tekstą" programinė įranga kaip alternatyva rašant tekstą. Besimokantieji gali diktuoti, o paskui redaguoti savo tekstą ir atsakymus.
- Atsakymams spausdinti galima naudoti tekstų redaktorius ir (arba) rašybos tikrintuvą bei internetinius žodynus.
- Įvairios mokymosi programos, kuriose naudojamos įvairios strategijos, įskaitant vizualizaciją:
  - a) internetinė lentelė <https://www.figma.com/figjam/online-whiteboard/>
  - b) įvairių strategijų programos, pavyzdžiui, "Brainstorming" <https://miro.com/brainstorming/>.
  - c) kelios vertimo programos
  - d) dirbtiniu intelektu pagrįsti modeliai, kurie generuoja produktus pagal aprašymą, pavyzdžiui: <https://www.genmo.ai/play>.
  - e) Be abejo, yra daug daugiau kalbos modelių, kurie paverčia tekstą garsu <https://www.unite.ai/best-text-to-speech-generators/> (apžvalga anglų kalba)
  - f) Tekstas paveikslėliui naudojant AI <https://www.unite.ai/ai-art-generators/> (apžvalga anglų kalba)

## **2.2. Psichoemocinė parama ir motyvacijos stiprinimas**

**Skatinkite mokymosi stilių įvairovę.** Disleksiją turintiems mokiniams netinka anksčiau mokyklose taikyti mokymosi stiliai. Dėl šios priežasties svarbu skatinti besimokančiųjų

mokymosi būdų įvairovę. Tai galima padaryti suteikiant jiems pasirinkimo galimybę ir suteikiant galimybę klasėje taikyti savo mokymosi stilių. Svarbu užtikrinti, kad įvairovė būtų skatinama lanksčiai.

**Kūrybiškumo skatinimas.** Daugeliui besimokančiųjų kūrybiškumas yra pagrindinis motyvuojantis veiksnys, tačiau mokyklų sistemose yra mažai vietos nukrypimams ir kūrybiškumo skatinimui. Skatinkite kūrybiškumą visais aspektais, ypač mokymosi ir skaitymo.

**Užtikrinkite sėkmę mažais pasiekiamais žingsneliais.** Sėkmė yra esminis motyvacijos ir sėkmingo mokymosi veiksnys. Mokytojas privalo užtikrinti, kad besimokantysis sulauktų sėkmės.

**Suteikite besimokantiesiems grįžtamąjį ryšį apie jų asmeninę pažangą.** Pažanga yra asmeninė - vieno pažanga gali būti kitam nepažangi. Svarbu, kad pažangos kriterijus būtų individualizuotas, aiškiai išreikštas ir taip būtų lengviau nustatyti pažangą.

**Besimokantieji turi tikėti savo gebėjimais.** Tikėjimas savimi yra labai svarbus, jei norima pasiekti tam tikros sėkmės ir motyvacijos. Tačiau dažnai švietimo sistema yra orientuota į atranką ir vertinimą. Šie veiksniai gali visiškai sunaikinti bet kokį tikėjimo savimi elementą.

**Pripažinkite kiekvieno vaiko individualų stilių.** Tai svarbu, nors šiuolaikinėse įtraukiosiose klasėse tai gali būti sudėtinga. Net jei jaunuolis supranta savo mokymosi stilių, tai gali jį paruošti savarankiškam mokymuisi namuose ir už mokyklos ribų.

**Efektyviai naudokite darbą grupėse.** Darbas grupėse gali būti puiki motyvacijos priemonė, tačiau kartu svarbu užtikrinti, kad grupės dinamika visiems suteiktų teigiamos patirties. Darbas grupėse taip pat turėtų būti atidžiai stebimas, o grupė po trumpų pertraukų turėtų pranešti apie savo pažangą.

**Skatinkite savęs vertinimą.** Svarbu padėti disleksiją turintiems mokiniams patiems kontroliuoti savo mokymąsi. Jie turėtų būti skatinami patys įvertinti savo pažangą, o tai gali

būti motyvuojanti priemonė. Savęs vertinimas skatina savirefleksiją, o tai padeda ugdyti aukštesnio lygio mąstymo įgūdžius.

**Ugdyti mokinių atsakomybę.** Sėkmingo mokymosi pagrindas - mokinių savarankiškumas. Tai svarbu, nes mokiniui suteikiama galimybė kontroliuoti savo mokymąsi. Būtent ši kontrolė skatina atsakomybę ir leidžia mokiniui pereiti nuo išorinės prie vidinės motyvacijos.

**Dėmesys mokymuisi ir mokymui.** Svarbu nustatyti ir pripažinti stipriąsias besimokančiųjų, turinčių disleksiją, puses ir stengtis jas įtraukti į mokymo programą.

**Savigarba.** Dažnai disleksiją turintys žmonės turi palyginti žemą savigarbą, ir ši žema savigarba neapsiriboja tik akademinė savigarba. Galima daryti išvadą, kad disleksiją turinčių žmonių gyvenime gali būti keletas rizikos veiksnių, kurie gali prisidėti prie žemos savivertės. Iš pradžių svarbu vertinti disleksiją turintį asmenį kaip individą. Disleksijos buvimas gali išryškinti kai kuriuos sunkumus ir kliūtis, kurios dažnai trukdo asmenims siekti norimų tikslų. Nors disleksiją turintys asmenys gali turėti nemažai įgūdžių tam tikrose srityse, svarbu, kad greta jų stipriųjų pusių būtų atsižvelgta ir į jų emocinius bei socialinius poreikius.

### **2.3. Trumpas priminimas mokytojams, kaip tobulinti mokymą**

Trys pastolių kūrimo ir mokymo strategijos, padedančios suaugusiems besimokantiems, turintiems disleksiją, pasiekti geresnių rezultatų.

1. **Įsitinkite, kad visi mokiniai supranta, ko jų prašote.** Perteikiant sudėtingus nurodymus, naudinga taikyti daugialypės terpės metodą.
  - Kartu su žodiniais nurodymais naudokite vaizdinius nurodymus.
  - Kalbėkite lėtai ir kartokite sudėtingus veiksmus.
  - Pasirūpinkite, kad mokiniai galėtų susipažinti su rašytinėmis instrukcijomis.
  - Patikrinkite, ar suprato informaciją.
2. **Sukurkite ir palaikykite gerą tvarką klasėje.** Tvirtas ir nuspėjamas klasės režimas gali padėti disleksiją turintiems mokiniams jaustis laukiamiems ir sumažinti jų nerimą dėl mokymosi. Suaugę disleksiją turintys mokiniai gali lengvai pasijusti kvaili ar tingūs. Tvirtas klasės režimas padės sumažinti šį nerimą ar net jo išvengti.

**3. Palaikykite ir pademonstruokite savo suaugusiųjų mokinių, turinčių disleksiją, stipriąsias puses.** Suteikite disleksiją turintiems mokiniams galimybę pasiekti sėkmę ir parodyti savo meistriškumą. Padėkite jiems atskleisti savo stipriąsias puses. Kai kurios šių suaugusiųjų mokinių stipriosios pusės ir jų sėkmės galimybės gali būti šios:

- **Kūrybiškumas:** Parodykite savo kūrybiškumą net mažiausiuose dalykuose. Pasidalykite jų kūryba savo klasėje.
- **Problemų sprendimas:** Jų mąstymo procesas gali būti pavyzdys, kaip spręsti problemą naudojant kelis metodus.
- **Empatija:** supažindinkite suaugusį disleksiją turintį mokinį su sudėtingais personažais ir paprašykite jo pasidalyti savo personažų analize su klase.
- **Meta mąstymas:** padėkite disleksiją turintiems suaugusiems mokiniams pademonstruoti aukštesnio lygio planavimo įgūdžius.
- **Pasakojimo įgūdžiai:** Padėkite savo mokiniams rašyti pasakojimą, naudodami stiprias akademinės priemonės, tokias kaip tekstai mentoriai, grafiniai organizatoriai ir rubrikos. Tada parodykite mokinių pasakojimo rašymo sėkmę!

Galiausiai nepamirškite, kad daugelis dalykų, kuriuos mokytojas gali padaryti, kad patenkintų suaugusiųjų disleksiją turinčių mokinių poreikius, yra geriausi kiekvienam mokiniui taikomi metodai.

(McCormick, 2022)

## VI. Ar visi šie metodai naudingi ir neurotipiniams suaugusiesiems

Pastaraisiais metais vis daugiau dėmesio skiriama strategijoms, padedančioms suaugusiesiems, turintiems specifinių mokymosi sutrikimų, ypač disleksiją. Šios strategijos apima mokymo, bendravimo, vertinimo ir aplinkos dizaino pritaikymą. Tačiau iškyla pagrindinis klausimas: Ar šie metodai naudingi ir neurotipiniams suaugusiesiems, t. y. tiems, kuriems nenustatyti jokie specifiniai mokymosi sutrikimai?

Trumpas atsakymas - taip. Daugelis mokymo strategijų, vaizdinių priemonių ir psichologinių priemonių, skirtų suaugusiesiems, turintiems disleksiją, taip pat naudingos neurotipiniams besimokantiesiems, nes didina jų aiškumą, aktyvumą ir įsiminimą.

### 1. Aiški ir glausta komunikacija naudinga visiems

Suaugusieji, turintys disleksiją, dažnai susiduria su sunkumais, kai instrukcijos yra glaustos arba dviprasmiškos. Kad tai išspręstų, pedagogai raginami vartoti paprastą kalbą, vengti žargono ir informaciją pateikti žingsnis po žingsnio (Snowling ir Stackhouse, 2013). Šie principai atitinka universalųjį mokymosi dizainą (UDL), kuris naudingas visiems besimokantiesiems, ypač greito tempo švietimo ar darbo aplinkoje, kur aiškumas didina efektyvumą.

### 2. Vizualinės priemonės ir multimedija sustiprina mokymąsi

Disleksiją turintiems besimokantiesiems rekomenduojama naudotis vaizdinėmis priemonėmis, pavyzdžiui, infografikomis, minčių žemėlapiais ir diagramomis, kad būtų lengviau suprasti tekstą (Mayer, 2009). Šios priemonės naudingos ir suaugusiesiems neurotipams, ypač tiems, kurie mokosi vizualiai arba kinestetiniu būdu. Daugialypės terpės elementai (vaizdo įrašai, animacija ir interaktyvios skaidrės) įtraukia daugybę pojūčių, stiprina atmintį ir supratimą visų tipų besimokantiesiems (Clark ir Mayer, 2016).

### 3. Lankstus tempas ir pertraukėlės pagerina susikaupimą

Dažnos pertraukos ir reguliuojamas tempas yra labai svarbūs besimokantiesiems su disleksija, tačiau jie taip pat labai svarbūs siekiant išvengti neurotipinių besimokančiųjų nuovargio. Tokie metodai, kaip Pomodoro metodas, pagal kurį dirbama sutelktai, o po to daromos trumpos pertraukėlės, plačiai taikomi siekiant padidinti produktyvumą įvairiose populiacijose.

### 4. Keli vertinimo metodai skatina gilesnį įsitraukimą

Siūlydami įvairius žinių demonstravimo būdus, pavyzdžiui, žodinius pristatymus, kūrybinius projektus ar vaizdinius apibendrinimus, padedame besimokantiems turintiems disleksiją tobulėti (Sparks ir Lovett, 2009). Šie metodai taip pat skatina neurotipinių suaugusiųjų kritinį mąstymą ir kūrybiškumą, nes jie neapsiriboja tradiciniais egzaminais, kuriais dažnai tikrinama tik atmintis.

#### **5. Psichologinė parama ir motyvacija padeda visiems besimokantiems**

Padrąšinimas, teigiamas pastiprinimas ir savirefleksijos strategijos yra svarbiausi dalykai, padedantys suaugusiesiems, turintiems disleksiją, išlaikyti motyvaciją ir stiprinti pasitikėjimą savimi (Reid, 2020). Tie patys elementai padeda neurotipiniams besimokantiems ugdyti augimo mąstyseną ir atsparumą, kurie yra labai svarbūs tiek švietimo, tiek profesinėje aplinkoje.

#### **6. Organizacinės strategijos gerina laiko valdymą**

Suaugusiesiems, turintiems disleksiją, naudingi tokie įrankiai kaip spalvoti aplankai, laiko planuokliai ir kontroliniai sąrašai. Šie metodai yra vienodai veiksmingi ir neurotipiniams asmenims, derinantiems darbą, šeimą ir mokslą, nes padeda ugdyti vykdomojo funkcionavimo įgūdžius, kurie yra gyvybiškai svarbūs suaugus.

Svarbu pripažinti, kad daugelis mokymo metodų, priemonių ir paramos sistemų, sukurtų asmenims, turintiems specifinių mokymosi sutrikimų, iš pradžių buvo skirtos suvienodinti sąlygas tiems, kurie susiduria su unikaliais pažinimo sunkumais. Tačiau ilgainiui pedagogai ir mokslininkai pastebėjo, kad tie patys metodai naudingi visiems besimokantiems, ne tik tiems, kuriems diagnozuoti sutrikimai. Šis reiškinys grindžiamas universalus mokymosi dizaino (UDL) principais, pagal kuriuos teigiama, kad kai mokomoji medžiaga ir aplinka nuo pat pradžių kuriama taip, kad būtų prieinama ir įtraukianti, ji gerina mokymosi rezultatus visiems.

Pavyzdžiui, tokios strategijos, kaip sudėtingos informacijos suskaidymas į mažesnius, lengvai įsisavinamus gabalėlius, medžiagos pateikimas keliais formatais (regimuoju, girdimuoju ir kinestetiniu) ir lanksčiai nustatomas laikas, per kurį galima baigti mokymąsi, yra naudingos ne tik suaugusiesiems, turintiems disleksiją, bet ir neurotipiniams asmenims, kurie gali turėti kitokių mokymosi polinkių, patirti stresą arba grįžti į mokyklą po ilgos pertraukos. Taip pat visi besimokantieji palankiai vertina vaizdinių priemonių naudojimą, struktūrizuotą išdėstymą ir nuoseklų formatavimą, nes jie sumažina pažintinę apkrovą ir palengvina naršymą po turinį.

Šis sutapimas rodo platesnę švietimo tiesą: prieinamas dizainas ir diferencijuotas mokymas nesumenkina mokymosi kokybės, o atvirkščiai - ją pagerina. Dėmesį sutelkdami į įtraukumą, pedagogai ir institucijos kuria aplinką, kuri skatina didesnį įsitraukimą, mažina nerimą ir skatina visų besimokančių suaugusiųjų sėkmę, nepriklausomai nuo to, ar jie turi mokymosi sutrikimų. Taigi tai, kas naudinga nedaugeliui, galiausiai padeda daugeliui.

Nors šie metodai iš pradžių buvo sukurti siekiant patenkinti unikalius suaugusiųjų, turinčių disleksiją, poreikius, jų platesnis pritaikomumas neurotipiniams suaugusiesiems pabrėžia svarbią tiesą: įtraukioji praktika padeda mokytis visiems. Taikydami lanksčias, multimodalias ir psichologiškai palankias strategijas, pedagogai ir darbdaviai gali sukurti aplinką, kurioje visi suaugusieji, nepriklausomai nuo jų kognityvinių savybių, gali sėkmingai dirbti ir klestėti.

## Literatūra

- BDA pagrindinis puslapis, paskutinį kartą aplankytas 2025 03 27  
<https://www.bdadyslexia.org.uk/advice/adults/in-education/further-education-apprenticeships>
- Clark, R. C., & Mayer, R. E. (2016). *E. mokymasis ir mokymo mokslas: (anglų k.): Proof Guidelines for Consumers and Designers of Multimedijos mokymosi vartotojams ir kūrėjams*. Wiley.
- Goldberg, R. J., Higgins, E. L., Raskind, M. H., & Herman, K. L. (2003). *Mokymosi sutrikimų turinčių asmenų sėkmės prognozės: A Qualitative Analysis of a 20-Year Longitudinal Study*. *Learning Disabilities Research & Practice*, 18(4), 222-236.
- Gregg, N. (2009). *Paaugliai ir suaugusieji, turintys mokymosi sutrikimų ir ADHD: Įvertinimas ir pritaikymas*. Guilford Press.
- McCormick, B. (2022). Suaugusiųjų studentų, turinčių disleksiją, mokymas: B. Tinklaraščio įrašas, paskutinį kartą aplankytas 2025 03 27 [Teaching Adult Students with Dislexia | First Literacy Blog](#)
- Mayer, R. E. (2009). *Daugialypės terpės mokymasis*. Cambridge University Press.
- Mercer, C. D., & Pullen, P. C. (2009). *Mokiniai, turintys mokymosi sunkumų*. Pearson.
- Reid, G. Pradžia, paskutinį kartą aplankyta 2025 03 27
- Reid, G. (2020) *DYSLEXIA WORKBOOK FOR ADULTS*. Blackwell's
- Reid, G. (2016). *Disleksija: A Practitioner's Handbook*. Wiley-Blackwell.
- Schneider, E. ir Crombie, M. (2003). *Disleksija ir užsienio kalbų mokymasis*. David Fulton Publishers.
- Shaywitz, S. E. (2003). *Įveikti disleksiją: S.: A New and Complete Science-Based Program for Reading Problems at Any Level*. Knopf.
- Snowling, M. J., & Stackhouse, J. (Eds.). (2013). *Dyslexia, Speech and Language: A Practitioner's Handbook*. Wiley-Blackwell.
- Sparks, R. L., & Lovett, B. J. (2009). *Kolegijų studentai, turintys mokymosi sunkumų: A Handbook of Practical Strategies for Faculty and Administrators*. Rowman & Littlefield Education.
- Rose, D. H., & Meyer, A. (2002). *Kiekvieno mokinio mokymas skaitmeniniame amžiuje: universalus mokymosi dizainas*. ASCD.
- Rello, L., & Baeza-Yates, R. (2013). Geri šriftai disleksijai. *15-osios tarptautinės ACM SIGACCESS konferencijos apie kompiuterius ir prieinamumą medžiaga*, 14-18.